Recherche personnalisée Go

- ACCUEIL
- GROSSIR
- TEMOIGNAGES
- CONSEILS
- CALCULS
- PRODUITS



Les gainers pour prendre du poids

Les « gainers » ou weight-gainers, sont une catégorie de compléments alimentaires qui ont pour objectif avoué de faire prendre du poids. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien qu'une grande partie d'entre eux ont un nom qui contient « mass » entouré de divers superlatifs pour attirer l'acheteur. L'objectif pour celui qui l'utilise est de prendre de la masse et d'élever le poids de son corps coûte que coûte. Cela fonctionne bien mais il faut prendre certaines précautions et y ajouter une activité sportive pour ne pas faire que du gras.

Malgré les promesses démesurées faites par les fabricants et revendeurs, les gainers ne sont pas pour autant des produits miraculeux. Il n'y a rien de magique dans leur composition et certains sont même d'assez piètre qualité.

Un gainer, comment ça marche ?

C'est très simple. Un gainers est un produit qui contient des nutriments. Et ces nutriments vont compléter votre plan alimentaire et apporter des calories supplémentaires. Le but pour prendre de la masse est d'ingurgiter plus de calories que n'en dépense l'organisme. Et c'est là que les calories du gainer sont les bienvenues. Car ces produits sont faciles à ingérer, puisque mélangés à un liquide, et qu'ainsi ils apportent leurs calories sans avoir à trop se forcer.

L'alternative est de manger plus. Mais il est quelques fois difficile de le faire. Soit parce qu'on a pas assez d'appétit, soit parce que la situation ne le permet pas. Au travail par exemple. Mais cette solution n'a pas que des avantages, car un gainer n'apprend pas à l'estomac à recevoir plus de nourriture et peut faire prendre du gras. En effet, un gainer étant liquide, son assimilation est souvent plutôt rapide et les nutriments qui le composent débarquent en masse dans le sang où ils risquent vite d'être mis en réserve sous forme de graisse. Et c'est encore plus vrai quand le gainer se compose de glucides à fort IG.

Composition d'un gainer

La liste d'ingrédients des gainers peut varier du très simple au très compliqué. Mais la base est toujours la même : des protéines, des glucides et des lipides.



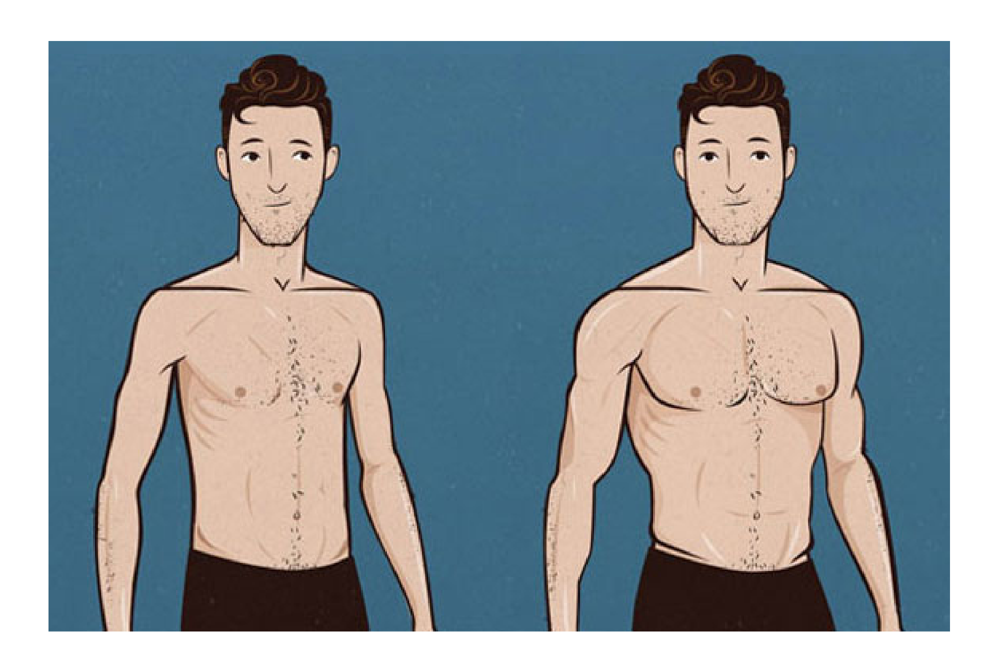
Les **protéines** proviennent normalement de sources comme la whey, la caséine ou la poudre d’œufs. Ce sont des poudres de protéine d'une certaine qualité même s'il est souvent difficile d'en connaître les véritables caractéristiques, cachées comme elles le sont dans la liste d'ingrédients. Certains producteurs n'hésitent pourtant pas à gonfler les quantités en protéines de leurs gainers en y ajoutant du collagène ou de la gélatine, des protéines de mauvaise qualité mal assimilées par l'organisme.

Les **glucides** d'un gainer peuvent provenir du dextrose ou de la maltodextrine, des glucides à Index Glycémique très élevé ou de poudre d'avoine, de riz brun ou autres sources végétales qui ont, eux, un IG modéré ou bas. Certains vendeurs incorporent à leur produit du saccharose (sucre de table) un sucre très (trop) fort en goût. On peut également retrouver du fructose, le sucre des fruits, assimilé plus difficilement et qui peut, en grande quantité, provoquer des problèmes intestinaux.

Les **lipides** des gainers sont fournis par diverses sources comme l'huile de noix de coco, une source de triglycérides à chaîne moyenne bien utilisée par l'organisme, ou de poudre végétale comme la poudre de lin, qui fournit des bons lipides et des omégas 3. Mais il existe également des gainers qui contiennent de l'huile de palme ou d'autres huiles beaucoup moins intéressantes pour le corps.

D'autres ingrédients sont souvent incorporés pour donner une image beaucoup plus vendeur au produit. On citera par exemple la créatine, qui peut améliorer la force et la récupération. Ou les BCAA qui ont la capacité de promouvoir l'anabolisme. Ou encore d'autres acides aminés comme la glutamine ou la taurine. Certains fabricants rajoutent également des vitamines et minéraux à leurs produits. Mais le soucis avec tout ces rajouts de compléments c'est que souvent les dosages sont difficiles à gérer pour être profitables. Soit les doses seront en réalité ridicules et n'apporteront rien à part leur mention sur le paquet. Soit les doses seront, au contraire, beaucoup trop fortes. C'est le cas de la créatine dans certains gainers. La dose de créatine par prise, si l'on suit les recommandations du produit, sera bien trop élevée et pourra facilement conduire à des troubles intestinaux.

Bref, un gainer dont la liste d'ingrédients est très longue n'est pas forcément un bon gainer. Il faut savoir lire les étiquettes. Car le but premier d'un tel produit est d'apporter des nutriments. Si on veut se complémenter avec autre chose, autant choisir ses compléments à côté et les prendre au bon dosage et au bon moment.



Les derniers ingrédients des gainers sont bien sûr les diverses saveurs ajoutées, les conservateurs, les émulsifiants, les stabilisateurs et les colorants. Tant de substances qu'on essayera d'ingurgiter le moins possible puisque certaines peuvent avoir des effets encore inconnus (on se souviendra de l'aspartame par exemple), ou peuvent contenir des OGM. C'est le cas de la lécithine de soja.

Comment choisir son gainer ?

On l'a vu, la composition d'un gainer peut grandement varier. Et il faut tout d'abord se poser la question de ce que l'on va faire de ce complément. Si son utilisation va se placer autour d'un entraînement sportif, il est possible de choisir un gainer composé de glucides à fort IG comme le dextrose et de protéines rapidement assimilées comme la whey. Mais si l'utilisation du gainer se fera plutôt en collation, on aura le souci d'acheter un gainer qui contiendra plutôt des poudres de céréales complètes comme l'avoine ou le riz brun et des protéines plus lentement assimilées comme la caséine ou la poudre d'œufs, ou un mélange de protéine.

Une fois que l'on sait ce que l'on veut, il faut alors se demander si on a réellement besoin d'un produit farci de compléments supplémentaires comme la créatine ou les BCAA. Généralement, ce n'est pas indispensable. Enfin, on veillera à la qualité des ingrédients. Pas de collagène, pas d'huile de tournesol ou de palme, pas de colorants et peu d'autres substances rajoutées. Pour faire simple, un gainer honnête est un gainer dont la liste d'ingrédients est finalement assez courte mais dont les composants sont sains et bien identifiés.

Il est aussi important de garder un œil sur la répartition des nutriments. Beaucoup de gainers sont des bombes caloriques qui forcent sur les glucides. Mais même si l'objectif est bel et bien un surplus de calories, il ne faut pas non plus tomber dans l'excès. Un bon gainer doit apporter un ratio de protéine minimum de 1 pour 2 par rapport aux glucides. Car sinon, les glucides risquent d'être de trop et d'aller directement garnir vos réserves de graisses. Même si votre objectif est de grossir, autant que les glucides servent au maximum à nourrir votre organisme et à soutenir la fabrication de fibres musculaires. Et il faut aussi être conscient que trop de glucides d'un coup peut enclencher une réponse insulinique forte ce qui peut être nocif à long terme. Un gainer doit donc être équilibré avec suffisamment de protéines et pas trop de graisses.

Comment prendre son gainer ?

Un gainer doit se prendre autour d'une séance sportive ou en collation, suivant sa composition (voir au-dessus), mais il doit aussi être pris à la dose juste. Les recommandations sur les produits préconisent souvent des doses massives. Mais il n'est pas nécessaire d'exploser son apport calorique pour bien grossir. Un surplus de 150 kcal par rapport à ses besoins peut tout à fait suffire. A vous donc de savoir doser et de ne prendre que la quantité nécessaire. En général, 80 à 100g de gainers mélangé avec de l'eau ou du lait est bien suffisant pour une collation qui atteint environ 500 kcal.

Notre avis !

Le gainer peut être utile pour les personnes souhaitant prendre du poids, et qui désespèrent d'être maigres. Il faut cependant éviter le piège de se reposer entièrement sur son gainer. L'alimentation normale doit primer et être la base de votre diète. Le gainer ne viendra qu'apporter un petit plus ou une solution pratique. Car le risque de ne se baser que sur un gainer c'est de ne pas manger plus à côté et donc de ne pas progresser. Ou de progresser mais de tout reperdre en arrêtant de prendre son gainer.

Commentaires

Par Donald le 23/04/2017

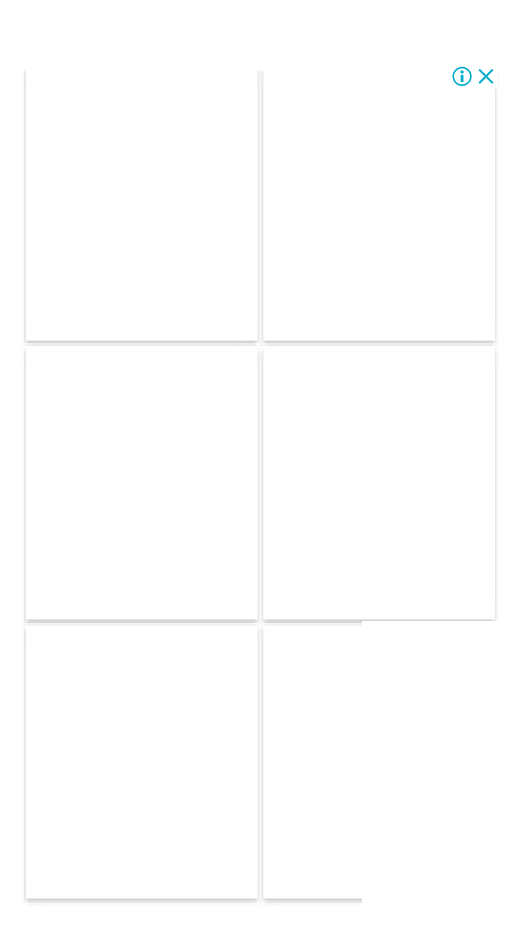
Je veux grossir mais je ne sais pas comment faire. Est-ce que vous pensez qu'un gainer pourrait m'aider car je n'en peux plus.

Par Patricia le 23/04/2017

Moi c'est pareil, j'en ai assez alors je voudrais me tourner vers un gainer. Il paraît que ça apporte beaucoup de calories et que c'est facile à prendre. Du coup, ça me permettrait de prendre du poids facilement.

Cliquez ici pour afficher tous les commentaires







© 2008-2018 Prendredupoids.net |

Contact | Copyright | Qui sommes-nous ? | Comment grossir

XiTi